HAABERSTI KLUBIMAJA KROONIKA



Talv 2018

Selles numbris:

Kokkuvõte lahtiste uste päevast Haabersti Klubimajas

Klubiliikme Tiina uus raamat

Arkadi, L mõtted

Jõulukoogi retsept

Kontserdielamus Maielt

ja palju muud huvitavat

Haabersti Klubimaja Kroonika

SELLES NUMBRIS:

MULJED MÜNCHENI REISIST

Mulle meeldis meie klubimaja reis väga. Eesmärgiks olime seadnud kahe klubimajaga tutvumise ja lisaks Saksamaa Alpides käimise. Mõlemad klubimajad olid hästi toredad – tundasin neis end sama hästi, kui omas. Selles suhtes olid nad sernased – kõik olid sõbralikud. Oli ka erinevusi nii meie Haabersti klubimajaga, kui ka neil kahel omavahel. Garmish'i klubimaja asus samanimelises väikeses ilusas linnas, kus olid valdavalt eramajad. Ka klubi asus omaette mugavas majas, kus oli ka aias istumise võimalus. Oktoobri keskpaigas oli veel väga soe ilm, nagu meil suvel. Tundus, et selle klubi liikmed olid enamjaolt vanemad inimesed, kellele just sobis väljas olla ja juttu ajada. Ma ei jõudnud küll kogu majaga tutvust teha, kuid tundus, et arvuteid oli neil vähem, kui meil ja meelsamini tegid nad käsitööd.
München'i klubimaja Giesing asus suures majas ülemisel suurte akendega korrusel. Seal olid väga täpselt ära jaotatud kõik päeva ülesanded klubiliikmete vahel ja üldse toimus kogu tegevus rohkem saksapärase täpsuse ja organiseeritusega. Sain ka istuda valvelauas. Nooremaid inimesi tundus rohkem, aga mulle meeldis väga üks vanem mees, kellel oli mänguelevant, millega ta oskas esineda peaaegu nagu kõhurääkija oma nukuga. See klubimaja oli vist isegi pindalalt väiksem, kui meie oma, aga planeering oli avatum ja köök oli nähtav. Väga kaua me seal olla ei saanudki, sest üllatusena tehti meile linnaekskursioon – turule ja peatänavale, mis oli kaupluste ja jalakäiate päralt. Inimesi oli küll väga palju, kuid ilusa ülevaate sai ikkagi.
Saabumise õhtul käisime restoranis, paljud klubimaja liikmed olid tulnud meiega kohtuma. Kõigil paistis külaliste üle hea meel olevat. Palju ei saanud kõigiga rääkida, sest istusime pika laua taga. Sõin šnitslit ja kartulisalatit – viimane oli hoopis teistsugune toit, kui meil. Nagu keedukartul oleks kahvliga puruks tehtud ja äädika ning õliga segatud.
Mul oli väga hea meel ka Alpides käimise üle. Poleks uskunudki, et kunagi mägedesse

satun. Ma ei saanud küll eriti mägiradadel matkata, kuid ka kondlipeatusest tuhande kaheksasaja meetri kõrguselt oli vaade võimas!

See reis andis mulle parema arusaamise sellest, et meiega sarnaseid klubimaju leidub paljudes kohtades maailmas ja inimesed käivad neis jõudumööda tööd tegemas ning vaba aega veetmas.

Soovitan väga vähehaaval raha kõrvale panna ja samuti mõnes teises riigis vaatamas käia, kuidas sealsetes klubimajades elu käib kui meil jälle selline plaan tekib!

Autor: Henri

Kokkuvõte lahtiste uste päevast Haabersti Klubimajas.

12. oktoobril oli Haabersti Klubimajas vaimsetervise nädalale pühendatud lahtiste uste päev. Lahtiste uste päeval käis meil palju külalisi, kellele sai Klubimaja tutvustatud. Tol päeval pidasin mina ka koos teiste Klubimaja liikmetega loengu Klubimaja mudelist, maailma Klubimajade ajaloost ja ka Haabersti Klubimaja ajaloost.

Peale Klubimajaga tutvumist rääkisid meile külalised Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolist depressioonist. Nad pidasid loengu ja näitasid lõõgastumisharjutusi, mis aitavad depressiooni puhul.

Päeva lõpus rääkisid Klubimaja kogemusnõustajad enda kogemuslugusid.

Igal nõustajal oli erinev lugu. Nad rääkisid sellest, mis oli neid aidanud depressiooniga hakkama saada, ja, kuidas nad olid haigusest hoolimata siiski saavutusteni jõudnud ja depressiooni tänu korralikule ning õigeaegsele ravimite võtmisele leevendanud, isegi peaaegu selajtanud.

Selline huvitav ja külalistest tulvil päev oligi vaimse tervise nädalale pühendatud lahtiste uste päev Haabersti Klubimajas. Sel nädalal olid lahtiste uste päevad ka teistes Tallinna Vaimse Tervise Keskuse üksustes.

Kokkuvõtte kirjutas ja trükkis lahtiste uste päeva giid Toomas P.

Redigeeris: Jana L.

KLUBILIIKME TIINA UUS RAAMAT

Lapsed laululaagris

Autor: Tiina Kilkson

Selles raamatus algavad kõik sõnad L-tähega. Logopeed Riin Naestema kirjutas metoodika ja tema arvates sobib raamat hästi L-hääliku kinnistamiseks. Ilusad värvilised pildid tegi Pärnu 11. klassi õpilane Liisamari Viik. Raamat on mõeldud eeskätt väikestele lastele, nende õpetajatele ja lastevanematele, kes tahavad õpetada L-häälikut. Raamatut saab tellida otse Tiina Kilksonilt aadressil tiina.kilkson@mail.ee, raamatu saatmine maksab lihtpostiga üle Eesti 9 eurot. Raamat on müügil ka suuremates raamatupoodides üle Eesti. Autorile Tiina Kilksonile on see juba kaheksas raamat ning see on tema kingitus Eesti 100. sünnipäevaks.

Arkadi L mõtted

Üldiselt möödus minu jaoks aasta mööda edukalt: kõige hullem oli mul see, et seoses minu noorema venna surmaga mu elu hakkab minema õigetesse rööbastesse. Ega ilmaaegu mu selgeltnägija Ema Mahta ütelnud, et "kallis poja Arkadi! Olen kindel, et kui kõik lähedasemad Sugulased Sinu ümbert ära kaovad, sa hakkad normaalselt elama!" Paistab, et tal oli õigus: kui vanaisa August Lutsar kadus 1969. aastal, mul oli väga kahju. Kui suri 1989.a. minu Isa grigori(georg). Terve meie pere sai palju vabamalt hingata, kui suri minu vanaema Adele Lutsar (Jupets), kadus viimane kurjuse tilk meie pere ümbert (1994.a.),kui suri mu Ema Mahta Lutsar (Lutsar->Životnikova->Lutsar) 2004.a. ma hakkasin jõudsalt paranema, on jäänud veel vanem vend Wolfgang-Valeri-Romwaldt Lutsar (Üsna kuri Inimene), asperger-astroloog, kui teda enam tulevikus ei ole, ma ei hakka teistele ennustama, kuidas mul läheb, ise ma tean, veel on elus mind hoidev Ema vend Bernhard Lutsar (sündinud 1931. aastal, praegu 86-aastane), temast on mul kahju, kui teda enam ei ole siin ilmas ja mingil moel ka vanemaist vennast Wolfgangist, kes on palju huvitavaid põhjapanevaid ideid avastanud süvaastroloogia vallast, mida ta ei luba eriti laialt nii ütelda "kaagutada", kuna ta on sündinud astroloogilisel Kuke-aastal. (sündinud 1945.aastal),

Noorem vend Vladimir suri sellel, 2017.aastal, Leedus, tema pärast on mul olnud palju pahandusi, kuna ta varastas minult minu dokumente ja esines minu nime all ja üldse me olime üksteisega nii sarnased, et meid vahetati 55-aastat ära-üksteisega.

Nüüd elan üksinda sotsiaalkorteris ja tunnen ennast nagu "Vanajumala selja taga!" Nüüd paistab, et mu elu üle võib-olla ehk hakkan otsustama mina ise ja mul tekkis isegi mõte, et mida vähem sugulasi on Inimesel kapitalismi ajal, seda on parem!, eriti veel nende diagnoosidega, mida arstid panevad nendele Inimestele, kes on siin, meie Haabersti klubimaja liikmed.

Uuelt 2018.a. ootan positiivsust, kuigi see aasta võib tulla paljudele Inimestele tormiline, on ju koera-(kutsa-, kutsu-)-aasta astroloogiline tulemas. Koer on õiguse ja õigluse Valvur, ta ei kannata valetamist, ta jookseb kogu aasta nii ütelda, -siia ja sinna ja kontrollib, kas keegi midagi ei varasta, ei valeta, ei vussi, ei tüssa jne.

Soovin kõigile planeedi Maa Inimestele 2018. aastaks Ausust, muidu neil saab olema kehv elu. Head Kollase Koera-aastat kõigile, et klubimaja ja kogu terve TVTK areneks edasi tõusvas joones! Saab olema rahutu aasta!

Lugupidamise ja austusega Arkadi Lutsar

Jõulukook kuivatatud puuviljadega

250 g margariini

2,0 dl suhkrut

5 muna

250 g (ananass, rosinad, papaia, aprikoosid jms)

2 tl. Küpsetuspulbrit

4,5 dl. Jahu

2 sl. Likööri või sidrunimahla

Küpseta see kook varakult valmis, sest õige maitse tuleb esile alles kolmandal päeval. Määri toruga koogivorm rasvaga ja raputa riivsaiaga üle. Lõika kuivatatud puuviljad väikesteks tükkideks ja sega jahuga. Mikserda pehme margariin suhkruga hästi heledaks ja kohevaks. Lisa ühekaupa toasoojad munad, lisades koos iga munaga ka ühe lusikatäie väljamõõdetud jahukogusest ning segu iga kord ühtlaseks vahustades. Sega küpsetuspulber ülejäänud jahuga ning lisa taignasse. Maitsesta taigen likööri või sidrunimahlaga. Kalla taigen ettevalmistatud vormi ja küpseta 175° juures 45 minutit,seejärel veel 15 minutit 150° juures. Kook on küps, kui ta hakkab servadest lahti lööma ning puust tiku külge ei jää taigent. Lase 20 minutit vormis jahtuda ja kummuta siis restile. Mässi jahtunud kook toidukilesse ja hoia toatemperatuuril või külmkapi kõige soojemas osas

Trükkis: Mall

Kaneeli tervislikkus ja kasulikkus

Ära tõtta enam iga kaebusega apteeki, lippa parem poodi või vanaema juurde maale ning muretse meepurk ja pakk kaneelipulbrit. Võid peatselt oma muredega hüvasti jätta!

Mesi on kasulik antioksüdant ja mikroobide hävitaja. Mesi võib abistada allergikuid, õrna nahatüübi jaoks on mesi parim kreem. Segades mett oliiviõliga, võid saada suurepärase juuksepalsami. Pärast seda tuleb juukseid hoolikalt pesta ning kiharad läigivad kaunimalt kui iial enne. Mesi on alati olnud imeravim, mida inimesed unustama kipuvad. Siin on mõned probleemid, mille puhul kaneel ja mesi edukad ja looduslikud abimehed on:

– Juuste kadu: kellel on probleeme kiilanemise või juuste väljalangemisega, siis just teile on see retsept. Kuum oliiviõli segada ühe teelusikatäie mee, ühe lusikatäie kaneelipulbri ja hoida peas 15 minutit, seejärel pesta.

– Põiepõletikud: lisa klaasile leigele veele kaks teelusikatäit kaneelipulbrit ja lusikatäie mett ning joo see ära. See hävitab põies soovimatud pisikud.

– Hambavalu: tee pasta ühes lusikatäiest kaneelipulbist ja viiest lusikatäiest meest ning määri see valutavale hambale. Seda võib teha kolm korda päevas nii kaua kuni valu üle

läheb.

– Kolestorool: kaks lusikatäit mett ja kolm lusikatäit kaneelipulbrit segada 16 untsi (28,35 grammi) teeveega. See võib haigel alandada kolestorooli veres kahe tunniga kuni 10%. Puhas mesi tavalise toiduga võib leevendada kolestoroolist tulenevaid vaevuseid.

– Külmetushaigused ja köha: kellel esineb tihti või on tõsine külmetus peaksid võtma ühe lusikatäie mett 1/4 lusikatäie kaneelipulbriga iga päev kolm päeva järjest. See ravib kroonilist köha, külmetust ja puhastab hingamisteid.

– Viljatus: antiik-ajast teadsid kõik, et mesi aitab meeste sperma produktiivsust tõsta. Kui impotentne mees võtab regulaarselt kaks lusikatäit mett enne magamajäämist, tema probleemid saavad lahenduse. Hiinas ja kaug-ida riikides, kus naine ei rasestunud ja emakas töötas halvasti on kasutanud kaneelipulbrit nüüd juba sajandeid. Kui naisel on probleeme rasestumisega, võiks võtta näpuotsatäis kaneeli koos poole teelusikatäie meega ja määrida igemetele päeva jooksul, et see tasapisi seguneks süljega ja imenduks kehasse.

– Kõhuprobleemid: mesi koos kaneelipulbriga ravib kõhtu ja maohaavandeid.

– Südamehaigused: tee pasta meest ja kaneelipulbrist, määri see saiale moosi asemel ning söö seda regulaarselt hommikuti. See aitab ära hoida südameatakke. Regulaarne tarvitamine aitab vältida õhupuudust ja tugevdab südamelööke.

– Ülekaalulisus: joo mett ja kaneelipulbrit keedetud veega igal hommikul pool tundi enne hommikusööki tühja kõhu peale ja enne magama jäämist. Regulaarselt tarbides aitab see kaalust alla võtta ega lase rasval kehas lihtsalt ladestuda.

– Halb hingeõhk: põhja-Ameerika inimesed loputavad suud esimese asjana hommikul teelusikatäie mee, kaneelipulbri ja kuuma veega. Suu püsib värskena terve päeva.

– Vistrikud: tee kreem kolmest lusikatäiest meest ja kaneelipulbrist. Määri see enne magamajäämist vistrikele ja pese järgmisel hommikul sooja veega maha. Kaks nädalat regulaarset määrimist kaotab vistrikud täielikult.

Allikas: www.tervist24.ohtuleht.ee

Kontserdielamus

Käisin Tallinna Keskraamtukogus Tallinna keelpillikvartetti kuulamas. Kontserti nimi oli "Palju õnne, Eesti". Enne seda sain seal samas eesruumis näha ühe 20. aastase neiu kunstiteoseid. Väga head joonistused olid ja ka kontsert meeldis väga.

Tallinna Keskraamtukogus toimub veel kuni kevadeni välja teisigi tasuta tunniajaseid kontserteid:

27.03.18 kl: 18:00

"Romantilised fantaasiad"

Natalja Suharevitš (klaver, Moskva)

Kavas: Schumann, Medtner

30.04.18 kl: 18:00

Tõnu Kalm (klarnet), Märten Karm (klaver)

Kavas: Saint-Saens, Poulenc jt

Kirjutas: Helle

Этот год...

Этот год прошел хорошо и замечательно здесь мне все понравилось.

В этом году мне запомнилась болгария наша поездка там было хорошо и тепло, запомнилось хорошие воспоминания как я преодолела свои многие страхи пошла На Паэ к Юрию рисовать рисовала красивые цветы научилась там всему что можно в Пелгуранна тоже много чего преодолела научилась думать там и мыслить делая хорошие работы. Ева сказала что я очень молодец в этом центре ,там приятные люди с ними хорошо общаться. Дома у меня тоже все замечательно.

Больше всего мне понравилась поездка в Болгарию. До сих пор вспоминаю ее приятно там было очень с мамой и папой отдыхать.

От Нового года я жду новых ожиданий измениться во всем избавиться от стархов и привычек побольше общаться с другими людьми иметь побольше друзей и знакомых.

В клубном доме я бы хотела чтобы лепку из глины, что нибудь интересное побольше

новых занятий и чтобы все год принес много большой удачи.

Autor: Kristiina

Kontsertelamus

Uue aasta 5. jaanuaril, kui meie armas Klubimaja oli veel pidulikus jõulurüüs, toimus eriti meeleolukas kontsert, kuhu oli palutud mängima viiuldaja Valju Kasuk koos oma kontsertmeistriga. Juba kuu aega enne jõulupidu helistas Arkadi ning teatas, et Valju tuleb meile mängima ja kuna ma õppisin koos Valjuga ühel kursusel tollases Tallinna Riiklikus Konservatooriumis, siis oleks suur rõõm pärast pikki-pikki aastaid siin Klubimajas kohtuda. Tallinna Riiklikus Konservatooriumis, siis oleks suur rõõm pärast pikki-pikki aastaid siin Klubimajas kohtuda. Ma ei kahelnud hetkegi ja ütlesin Arkadile, et olen kindlasti kontserdil kohal. Nii ka läks. Sel päeval olin tõeliselt elevil ja ma arvan, et mitte ainult mina vid kogu klubi seltskond, sest sellist kontserti, kus mängib viiulisolist koos oma elurõõmsa ja musikaalse klaverisaatjaga ei juhtu just tihti.

Võiks öelda, et kontsert oli väga meeleolukas ja köitis publikut kuni viimaste akordideni. Valju oli valinud mängimiseks väga ilusa ja kaasahaarava repertuaari tuntud heliloojatelt, nii et aplausiga näiteks klubirahvas, kui hästi neile kontsert meeldis.

Tahan veel lisada seda, et Külli palus mul sellel kontserdil klaveriga esineda ja ma lubasin talle.

Niisiis ma mängisin publiku ees ja lugu oli „Meremeeste valss" ning ma palusin Valjut, et ta mängiks kaase, kui teab seda lugu ja nii juhtuski. See oli emotsionaalselt nii liigutav, kuidas klubirahvas tänas oma kestva aplausiga kontserdi lõpulugu ja ma olin nii õnnelik, et suutsin esineda ja veelgi toredam, et oma kursuusekaaslasega. Loodan väga, et tulevikus esineme veel, aga siis me mängime juba kahekesi viiulit.

Autor: Maie

Minu töine päev Klubimajas

Millest koosneb minu päev Klubimajas?

Pärast bürootöö kursuselt väljaarvamist olen ma Klubimajas teinud igasuguseid seal õpitud ülesandeid. Hommikul klubimajja jõudes olen olnud administraator, sest jõuan esimesena Klubimajja. Registratuur vajab ka puhastamist. Seal istudes olen klubiliikmete kohalolekutunde arvestanud. Töötanud kontoriüksuses, teinud tundide arvestamist, kandnud tunde arvutisse Exceli tabelisse, tõlkinud, olen suhelnud sise- ja välisklientidega (väliskliendid on kliendid, kes tulevad teistest asutustest ja teistest riikidest). Välisklientidele on tulnud ka meie maja tutvustada.

Tõlketöö alla läheb enamasti Rahvusvaheliste standardite tõlkimine (sinna alla kuulub ka kirjavahetus teiste klubimajadega üle maailma, mis toimub enamasti inglise keeles). Viimasel ajal olen tõlkinud Standardi muudatusi, mis käivad töötamise kohta Klubimajas. Standardites tehakse igal aastal muudatusi Rahvusvahelise Klubimajade kogukonna poolt ja neid on siis vaja tõlkida. Enamasti on muudatused sõnalised, sisus erilisi muudatusi ei toimu, sest standardid on Klubimajade selgroog, nendes tehakse igal aastal muudatusi ja neid on vaja tõlkida.

Viimasel ajal olen tööüksuse ruumis tõlkinud Tööalaseid standardeid. On olnud muudatusi, kuid mitte sisus. Ainult sõnalised. Sõnastuses tehakse muudatusi, mis sisu eriti ei muuda.

Ma olen Klubimajas tegelenud ka maja tutvustamisega külalistele (inglise, eesti, vene ja soome keeles).

Klubimajas kuulub minu ülesannete hulka ka kassapidaja töö. Kella 10.00-st kuni 11.30 tuleb klubiliikmete käest toiduraha koguda. Lõunasöök maksab 1€ soolane ja 0,20€ magus. Tuleb olla hoolikas, et kassa klapiks päeva lõpuks. Peale sööki kontrollime köögiüksuse juhendaja Teresaga kassa üle ja siis tuleb kassalehe andmed klapitada rahaga, mis on kassas.

Peale lõunasööki olen olnud ka nõudepesija. Nõud tuleb kõigepealt kraani all ära loputada ja siis panna masinasse. Kui panna liiga mustad nõud masinasse, läheb masin umbe.

Klubimajas olen tegelenud ka koristamisega: kõigepealt pühkinud põranda puhtaks ja seejärel pesnud.

Oma tegusast päevast kirjutas klubiliige Toomas P.

Redigeeris: Jana L.

Kokkuvõte Eesti Filmimuuseumi ühiskülastusest

8. detsembril käisime Eesti Filmimuuseumi ühiskülastusel. Eesti Filmimuuseum asub Pirital, Eesti Rahvamuuseumi territooriumil. Filmimuuseumi sisenedes oli väljas filmiajalugu, alates Maailma esimestest filmidest, seal oli galerii filmidest alates 1890. aastast kuni tänapäevani. Oli foto maailma esimesest filmist, ja kuni praeguse aja Eesti filmideni. Seal oli väljas ka äsja meie seast lahkunud Eesti kuulsa filminäitleja Lembit Ulfsaki kuju, kes pidas filmi muuseumil silma peal. Oli väljas kosmose laev, mida kasutati filmi „Ott kosmoses" tegemiseks. Oli ka Telepoiss, kes oli vanasti lastesaadete eel kraapsu ja kummardust tegemas. Seal oli ka Eesti Televisiooni ajalugu käsitlevat materjali.
Seal oli ka Foto Pirita kloostrist, mida kasutati filmis Viimne Reliikvia. Meie giid näitas meile ka filmirulle, mida kasutati vanasti filmi tegemiseks, režii saalis oli väljas kõik filmi režissöörile vajalik materjal. Oli väljas ka Narkoparun Olavi (Tambet Tuisk) kunsthambad filmist „Mina olen siin". See oli grimmikunstniku ruumis.
Selline oligi meie külaskäik Eesti Filmimuuseumi. Meil oli ka giid, kes rääkis eile filmitegemise protsessist ja filmi ajaloost.





Зима стучит в окно

Все снегом замело

красивые снежинки по небу летят

они приносят счастья в это рождетсво

они ложаться ласково на землю

кружаться на всю улицу

елочки красиво мигают огнями

вот это рождество

писала Кристина

Timo ja Karina teekond vabariigi aastapäeval EV100

Jõudsime paraadile Viru keskuse juurde kella 12 paiku ja nägime paraadil marssijaid just siis, kui nad Viru ringile olid tulema hakanud. Kõige eredamalt jäid meelde pistodadega varustatud püssid ja kaitsevärvi sõdurisinelid. Marssimine oli ka laitmatu täpselt ühes taktis. Edasi suundusime Viru tänavale, mida mööda liikus sõjaväetehnikakolonn rõõmuhõisete saatel. Paksu tossu olid kõik kohad täis, kuid valdas võimas tunne, et päris kaitsetud me vast ei olegi. Möödusime kolonni saatel Niguliste kirikust ja nägime ka Indrek Tarandit vaatemängu jälgimas rahva seas. Läksime seejärel mööda lühikest jalga Toompeale Toomkiriku ette kohvi ja mustikakooki nautima. Samal hetkel lendas meist üle kaks NATO

hävitajat ja mõne miuti pärast veel kaks korda neli lennukit.



Toompeal avanes järgnev pilt, mille saatsime ka eestiminut.ee-sse kell 13.00. Oli tore tuulevaikne päev huvitavate sündmuste keskel!
Head vabariigi aastapäeva EV100 meile kõigile!

Timo ja Karina

Рождествор в Клубном доме

22 у нас было рождествор в Клубном доме. У нас был праздник большой была празничная программа сначала у нас был празнечный обед было куриное филе салат овощной и картошка на тарелках мне все очень понравилось еда была вполне вкусная после мы все мыли посуду и потом были поздравления работников Клубного дома поздравляли Мари и остальных работников Клубного дома им вручали маленькие подарки потом остальные члены клуба читали свои стихи кто какие я тоже выступала со своим стихом и мне вручили подарок и я поблагодарила все были очень молодцы потом Ольга играла на пианино разные мелодии рождетства то был ее концерт все потом дружно хлопали потом мы пели рождественские песни нам раздали листочки мне очень понравилось после паузы у нам пришли музыканты гости очень хорошо играла девушка на флейте и парень на пианино онииграли разные жанры музыки а потом даже немного пели потом когда они ушли играла женщина на баяне композиции бетховена очень красиво было мне понравилось она потом всех поблагодарила потом играл мужчина один на гитаре пел песни и просто играл все дружно слушали концерт потом была маленькая пауза а потом были закуски на столах яичко пирожное фруктовое и тарталетка маленькая с кремом внутри и было кофе и чай я попробовала всего и мне очень понравилось пирожное после этого была лотерея и дед мороз приходил были спрятаны все подарки и но я потом ушла домой а остальные остались там до конца. Вот так прошеш наш прадздник все остались довольныю

писала Кристина

Töö Merimetsa tugikeskuses

Käin tööl Merimetsa tugikeskuses. Teen seal erinevaid tegevusi, nt. klaaside puhastamine, ümbrikutesse kaartide panemine, põrandate pühkimine ja pesemine, köögi toimkonnas osalemine (kartulite koorimine, leibade tükeldamine).

Kirjutas Rene

Andrease loodud uued, positiivsed mõtteterad õnnelikuks eluks

1. Ilusad mõtted, rõõmus tuju ja naudingud on inimesele igapäevaselt sama vajalikud, nagu söök ja jook. Halvad mõtted on vaid ajaraiskamine. Muidugi vahel tuleb ette ka ebameeldivaid asju, aga see on ajutine – head on ju ikka elus rohkem.
2. Mu elu muutus oluliselt ilusamaks, kui ma lõpetasin pideva ette muretsemise enda ja oma lähedaste pärast, et mis neist saab jne... Hakkasin uskuma, et kõik läheb just nii, nagu mina soovin (enamasti ju lähevadki asjad nii, nagu me tahame). Kuigi vahel võib minna ka teisiti, aga parem on riske võtta, kui pidevas hirmus elada. Ma ei muretse enam ette, mis saama hakkab. Vaid lasen seda saatusel otsustada ja elan üks päev korraga.
3. Ei tasu oma aega kulutada inimestele, kes Sinu olemust ei austa: naeravad Su üle seljataga ja kes Sinust päriselt ei hooli! Viska need inimesed kohe praegu oma peast välja, sest nad ei ole Sind väärt!
4. Mu elu muutus tunduvalt ilusamaks, kui ma lõpetasin pideva muretsemise asjade üle, mis mul oleksid või ei oleks ning hakkasin keskenduma ja nautima ainult neid asju, mis mul on!
5. Üks väga oluline osa õnnelikust elust on iseenda AKTSEPTEERIMINE just sellisena, nagu SA OLED! Ja kui keegi Sind solvab, siis ei pea seda kohe hinge võtma. Igaüks on väärtuslik täpselt sellisena, nagu ta on!
6. Lõpeta pidev muretsemine teiste pärast ja keskendu sellele, et Sul ENDAL oleks eelkõige hea olla!
7. Inimene on väärtuslik ükskõik, kas ta on peenike või paks. Inimesed on alati erinevad ning just see teebki elu põnevamaks. Keha ei määra kellegi väärtust, vaid palju loeb inimese iseloom. Armasta ennast ja ära kritiseeri teisi nende välimuse pärast!
8. Pea meeles iga kord, kui Sul on elus midagi rasket – siis sellele järgneb alati palju ilusaid aegu! Varajased kogemused muudavad meid tugevamaks, millest saame õppida.

9. Patsient küsib arstilt: "Doktor, milline oleks kõige parem depressant ärevushoogude ja pidevalt kiusavate mõtete vastu?" Psühhiaater vastab "Kõige parem depressant on USK iseendasse, et Sa suudad nende mõtetega toime tulla. Hea ravim on ka suur tahtejõud!"
10. Tahad hakata õnnelikumalt elama? Selleks pead lahti laskma halvast minevikust ja asjadest, mis takistavad Sul õnnelik olemast.
11. Kui Sa usud, et saad hakkama, siis see ongi kõige tähtsam. Ebakindlus on olemas ainult selleks, et Sind provotseerida! Ignoreeri seda ja tee mõnuga asju, mida Sa naudid.
12. Mul on ärevushäired – aga ma olen tugev!
13. Igal hommikul tuleb ärgata teadmisega, et täna on ilus päev! Ei tohi selles kahelda.
14. Muretsema hakka alles siis, kui see hirmus asi on juhtunud (mida Sa kardad). Pole mõtet liialt ette muretseda või närvitseda - see ei anna Sulle midagi head, peale pideva rahutuse ja vastiku tunde! Sisenda endale, et kõik on korras ning looda ainult parimat!
15. Mul on täiesti ükskõik, mida minu jaoks kõrvalised inimesed mõtlevad minust või mu lähedaste tegemisest. Sest enda ja oma lähedaste peale vaatan ma läbi enda silmade, mitte läbi teiste silmade!
16. Rõõmus tuju ja elu nautimine on tervisele kasulikumad, kui paha tuju, vihastamine või kurbus. Naerata!
17. Ära ela minevikus ega tulevikus, vaid olevikus.

Autor: Andreas

KELLELT OLEN PÄRINUD OMA VÄLIMUSE? Andreas (23.a.)

Sirged kulmud, juuksed, lühikesed-harvad ripsmed – ISALT.

Keskmise suurusega silmad – ISALT.

Väikesed kõrvad – EMALT.

Pikk, ülespoole nina – ISALT.

Suu – EMALT ja ISALT (mõlemalt)

Suured hambad – ISALT.

Ovaalne pea-ja näokuju – ISALT.

Pikad sõrmed – EMALT.

Saledam kehaehitus – EMALT.

Minu jaoks pole sugugi ime, et ma isaga rohkem sarnanen, sest ma olen oma peres teine laps. Enamasti ju ongi esimene laps emasse ja teine isasse.

Kirjutas: Andreas

Olga Luisk'i näitus Verekeskses

9.-23. jaanuaril on verekeskuses (Ädala 2, Tallinn) üleval Astangul rehabilitatsiooniteenusel käiva Olga Luisk'i näitus.

Mõned aastad tagasi oli Olgal autoavarii, pärast mida oli naine 4 kuud koomas. Ajutraumast taastuda avastas ta enda jaoks maalimise, mis aitab Olgal keskenduda, rahustab ja annab jõudu. Astangul kunstiteraapias käies on ta maalinud hulga lustakaid värviküllaseid töid. Olga on hea näide, kuidas loovteraapia on kaasaaidanud taastumisprotsessile.



Nii et kõik verd andma ja pilte uudistama!!!

Muide, doonorite kingituste valikus on ka Astangul valmistatud esemeid.

PS! Kui kellelgi on soovi Olga tööga ka enda seinale särtsu ja värvi lisada, siis pilte saab soetada Astang müügisaalist hinnaga 5 € tükk.

Trükkis Toomas P.

Info pärineb kodulehelt

http://www.astangu.ee/meie/uudised/artikkel/?tx_ttnews%BTT_news%5D=126&cHash=98f5efa83ed2122bc730b66178248f59